

BLUE MONDAY 17 januari 2022

meest deprimerende dag
van het jaar

DUIK ER IN

Het is er, dat deprigevoel. Het handige is dat gevoelens vanzelf weer overgaan. Deze dus ook. Geniet er nog even van.

SPRING ER UIT

Okay je hebt er geen zin in dat deprigedoe. Jij wilt een andere kleur geven aan deze dag. Top!

Scheur erop los

Stap 1

Neem een blanco vel papier. Noteer alle zaken waar jij depri van wordt.

Stap 2

Klaar? Neem het papier en scheur het in wel 1000 stukjes. Verfrommel het en gooi alles in de prullenbak. Hierbij hard schreeuwen mag.

Luister naar een blog van Damiaan Denys

Luister naar een blog of lees een artikel van Damiaan Denys (hoogleraar psychiatrie en filosoof). Hij kan problemen terugbrengen naar de proporties die ze werkelijk zijn.

Hoe? Zoek op internet of Spotify!

Kleur je dag

Stap 1. Pak stiften of verf en kies de allermooiste kleuren uit,

Stap 2. Kleur dit plaatje in met die kleuren.

Stap 3. Kies er 1 lievelingskleur uit

Stap 4. Bedenk hoe een dag met die kleur eruit zou zien. Wat doe je dan en wat denk je dan.



creëer je eigen instortmoment

Als je het echt even niet meer weet en het even niet ziet zitten, weet dan dat iedereen recht heeft op een dagelijks instortmoment van circa 5 minuten.

Hoe creëer je een instortmoment?

- Zoek een rustige plek op waar je alleen bent, bijvoorbeeld de wc.
- Ga zitten en wentel je in je ongemak, ontevredenheid en een algeheel gevoel van malaise. Huil, krijs, schreeuw, jank en vloek. Bouw dit langzaam op of ga vanaf moment 1 op volle toeren. Houd dit vol totdat je merkt dat je klaar bent.
- Trek door (kan ook tijdens de vorige stap zodat ze je minder horen).
- Was je gezicht en handen en verlaat de wc met opgeheven hi



Uit het boek: hoe creatiever, hoe liever

Blijde gedachten

Van welke gedachten word jij blij?



Strategieën voor een super dag

Er zijn verschillende manieren om je lekker te voelen. Vul de voorbeelden aan met dat wat jij kan doen om je lekker te voelen.

- | | | |
|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ga je vakantie plannen | <input type="checkbox"/> Luister muziek | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ga een taartje eten | <input type="checkbox"/> Praat met iemand | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ga naar buiten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Is jouw depri meer dan depri? Zoek dan professionele hulp!